

Петрушевский В.М. (УрГЮА, г. Екатеринбург)

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Профессиональная подготовка трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон будущего специалиста на основе эталона, представленного ценностями физической культуры: здоровье, соматический облик, функциональное состояние и др. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является формирование средствами физического воспитания прикладных знаний, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению готовности человека к трудовой и учебной деятельности. Специалисты юридических профессий обладают широким спектром знаний, умений, интеллектуальными качествами различного диапазона, высоким уровнем культуры. Профессиональная деятельность проходит в помещениях с обработкой большого объема информации. Контакты с людьми требуют выдержки, решительности, умения предвидеть их поступки и поведение. Экстремальные ситуации требуют принимать решения в условиях ограниченного времени и требуют умения реабилитироваться после нервно-эмоциональных состояний. По энергозатратам деятельность юриста характеризуется как категория легкого физического труда.

Исходя из этого, ППФП студентов-юристов должна быть разнообразной, усиленной упражнениями на быстроту, силу и координацию. Для реализации задач была определена группа студентов третьего года обучения (последний год обучения по программе физического воспитания). Главной целью было повышение уровня физической подготовленности студентов и формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями как основы здорового образа жизни. В подготовительной части занятия использовались циклические упражнения большой интенсивности в сочетании с упражнениями на гибкость, а также работа на снарядах (подвесные мешки, боксерские груши). Основная часть состояла из упражнений атлетической гимнастики. Упражнения с отягощениями были выбраны потому, что у регулярно занимающихся этими упражнениями повышается координация в деятельности нервных центров, что способствует более точным и адекватным реакциям человека на раздражители. Возрастает способность длительно концентрировать внимание, переключать его с объекта на объект, быстрее решать умственные задачи. Программа

первого семестра предусматривала работу с отягощениями 60 – 80% от максимального, второго семестра – 80 – 100% от максимального. В ходе занятий осуществлялся контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС), антропометрическими данными, проводилось контрольное тестирование на силовые показатели в отдельных упражнениях. По итогам первого семестра было отмечено сокращение ЧСС в среднем на 4 – 6 ударов в минуту, увеличение объема грудной клетки на 3 – 4 см, показатели роста силы в отдельных упражнениях составили 30 – 40% от первоначального уровня. Во втором семестре ЧСС сократилась на 7 – 8 ударов в минуту от исходного и составила в среднем 65 ударов в минуту, объем грудной клетки в среднем увеличился на 7 – 8 см, при этом отмечено снижение веса у студентов с избыточной массой тела и увеличение веса у студентов нормального телосложения на 3 – 4 кг. Рост силы в отдельных упражнениях был больше, чем в первом семестре и составил 95 – 100% от первоначального уровня. Это обусловлено тем, что во втором семестре выполнялась работа большей мощности, чем в первом. У всех студентов группы было отмечено повышение уровня адаптации организма к воздействию окружающей среды. Снизился уровень заболеваемости, т.к. не отмечено пропусков занятий студентами по медицинским показаниям. Положительные показатели роста функциональных возможностей (ЧСС), антропометрических данных и значительный прирост показателей силы сформировали устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физическим упражнениями с отягощениями, что привело к тому, что студенты этой группы стали посещать дополнительные занятия во внеучебное время и принимали активное участие в силовых соревнованиях. Несмотря на то, что на четвертом году обучения не проводятся занятия по физическому воспитанию они изъявили желание заниматься во внеучебное время.

Из этого следует, что регулярные занятия упражнениями с отягощениями приводят к совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Предупреждается тугоподвижность суставов и хрупкость костей, увеличивается масса скелетных мышц, в них повышается содержание миоглобина, возрастает число капилляров, усиливаются окислительные процессы. При сокращениях скелетных мышц повышаются функции лимфатической системы, что способствует улучшению транскапиллярного обмена. Таким образом повышаются возможности нервно-мышечной системы, совершенствуются механизмы регуляции функций организма, улучшается обеспечение процессов жизнедеятельности. При этом не только повышается приспособление к физическим нагрузкам, но и к повреждающим факторам, к

действию высоких и низких температур, стрессовым ситуациям и др. Все это позволяет использовать ППФП не только как средство повышения физических возможностей, но и как фактор укрепления здоровья студентов.

Половников М.Ю.  
(Колледж физической культуры, г. Екатеринбург)

### ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Одной из важнейших проблем образования является многофункциональная подготовка педагогических кадров к профессиональной деятельности. Социально-экономическое развитие общества в настоящее время предъявляет повышенные требования к уровню подготовки студентов, соответствия ее качества потребностям людей в этой области.

Многофункциональная спортивная подготовка предполагает формирование всесторонне развитого специалиста в области физической культуры и спорта. Она характеризуется наличием у педагогических кадров определенных знаний, соответствующего уровня сформированности взглядов и убеждений, позволяющих понимать существующую в жизни общества значимость физической культуры и спорта.

Многофункциональная подготовка выпускников затрагивает широкий спектр условий, влияющих на умение осуществлять позитивную, целесообразную педагогическую деятельность, и выполнять весь комплекс профессиональных функций. Всесторонняя подготовка специалистов в области физической культуры и спорта позволяет успешно решать задачи в своей профессиональной деятельности, ведущей из которых является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья населения как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни. Полноценное здоровье обеспечивает людям высокую эффективность профессиональной деятельности, бытовую активность, способность к быстрому восстановлению физических и духовных сил, и, в целом, творческое долголетие.

Успешность профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту определяется следующими условиями: